

## 記憶增強策略(II)

## 給年過40歲的人

獎品：藉記憶增強策略，恢復自己的信心，同時活動筋骨，避免在辦公室坐久了骨頭都僵掉了。

在前文——記憶增強策略(I)文中的自我評估測驗中，我們評估了幾個項目：

## 自我評估

## 1.動機：

如果你很忠實地憑記憶每天做10次“辦公室伸展操”的10個動作，且確實地記錄忘記的次數，那表示你有很強烈的動機想要增強你的記憶能力。相反的，如果你覺得根本不值得一試，那有可能是你缺乏動機，或是覺得記憶能力沒有問題。

2.學習新東西的能力與所需的時間：

如果你自我評估的結果是滿分，則表示你的學習及記憶能力還很“年青”“新鮮”且超人一等。如果只有前幾次較差，往後的成績都是滿分，則表示學習的時間雖然稍微長一點，但是記憶能力沒有問題。如果成績不盡理想，則表示你的記憶力隨着年齡的增長開始有衰退的現象。

3.記憶維持的時間和忘記的速率：

如果得分越來越少，則表示記是記住了，但是很快地把它給忘了，也就是記憶維持的時間不久，且忘記的速率很快。

## 增強記憶

無論你自我評估的結果如何，請選用以下的幾個增強策略，再做一次自我評估。

記憶增強策略：

## 1.背誦：

將10個動作及5點變化用朗讀或暗記的方式，就像年青時背書一樣，把它背起來。

## 2.提示，提醒：

將10個動作圖及5點變化剪下來，影印貼在日曆、書桌或冰箱上，甚至於馬桶前，隨時提醒自己去記。

## 3.歸納整理後再記：

將10個動作分成兩部份，即5個動作是坐在椅子上做，另外5個動作是站着做，再分別去記“坐”、“站”的各5個動作。每天在做動作的時候也是按順序，即做完坐姿的5個動作後再做站姿的5個動作。

## 4.簡化後再說：(口訣)

五點變化即思考變慢，注意力集中變難，學習時間變長，需要提醒，提示變多及運用有效的記憶策略變少可以簡化成“慢，難，長，多，少”再記這5個字。(口訣)

## 5.數字聯想：

十個動作可以編成數字聯想的歌謠如：1轉頭2向前3頂天4側彎5前彎6向後7轉身8曲膝9彎腰10小腿伸展。再複誦此一歌謠。

## 繼續努力

為了怕讀者忘了如何做自我評估，在此將自我評估的方法再說明一次

1.不要回頭看本文，寫下記憶隨着年齡增長而改變的5點。

2.憑記憶做10次“辦公室伸展操”的10個動作。

3.請每天憑記憶做10個動作，10次並記下忘記的動作數目。(請不要翻雜誌或找答案，但可以在計分完之後看答案)

4.請在第10天再寫下第1題及第2題的答案

5.請在看到下期記憶增強策略(III)時，再寫下第1及第2題的答案。

計分方法：每忘記一個動作或一點，扣1分。

天數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分數	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15
看到下期文章時										總分
15										125

10天當中如果有一天忘了做伸展操則扣10分，餘類推。◆  
(未完待續)